

Bądź nawodniony latem

Nadejście lata to dobry moment na przypomnienie sobie, jak ważne jest nawadnianie organizmu. To woda odpowiedzialna jest za regulowanie temperatury ciała poprzez wydzielanie potu oraz ochronę przed przegrzaniem.

Wysokie letnie temperatury wpływają na zwiększenie zapotrzebowania na płyny, dzięki którym ciało może funkcjonować efektywnie. Jest to szczególnie ważne, jeśli regulamie uprawiasz sport lub wykonujesz męczącą pracę. Nawet gdy tego nie zauważasz, twoje ciało poci się bardziej w wyższych temperaturach, a jeśli wykonujesz

pracę fizyczną, może ono wydać nawet litr płynu na godzinę. Utracone płyny należy uzupełnić, aby ciało zachowało sprawność tak w czasie pracy, jak i w czasie zabawy.

Nawet jeśli pracujesz w klimatyzowanym pomieszczeniu, nie możesz zapominać o tym, jak ważne jest dostarczanie organizmowi wody. Badania przeprowadzone przez brytyjskich naukowców wykazały, że odwodnienie spowodowane działaniem

ciąg dalszy na następnej stronie ➔



Co należy wiedzieć o kwasach tłuszczowych? Omega-6 i Omega-3



OPINIA EKSPERTA

Dr Nathalie Jacquelin-Ravel,
specjalista od mikrodietetyki,
Genolier, Szwajcaria:

Kwasy tłuszczowe Omega-6 i Omega-3 uznaje się za niezbędne kwasy tłuszczowe, co oznacza, że są one kluczowe dla zdrowia człowieka, ale ludzkie ciało nie jest w stanie ich wytworzyć. Dlatego muszą pochodzić ze spożywanych pokarmów. Kwasy te należą do grupy 49 znanych, niezbędnych składników odżywczych. Słonecznik, krokosz farbiarski, olej kukurydziany, ziarno soi czy nasiona bawełny są cennymi źródłami kwasu Omega-6, a tłuszcz rybi, olej rzepakowy oraz olej lniany to bogate źródła kwasów Omega-3.

Kwasy tłuszczowe Omega-6 i Omega-3 mają działanie przeciwne – można im przypisać efekt „yin” i „yang”. Ich zawartość w organizmie musi być równa, ponieważ kontrolując się wzajemnie, dążą do równowagi. To one umożliwiają regulowanie tysięcy funkcji metabolicznych. Prawie każda biologiczna funkcja organizmu zależy od tej delikatnej równowagi pomiędzy Omega-6 i Omega-3.

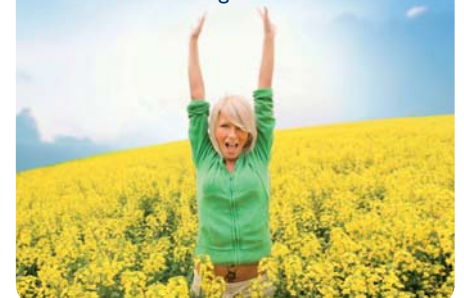
Badania potwierdzają, że ludzie ewoluowali, stosując dietę ze zrównoważoną proporcją kwasów Omega-6 do Omega-3; na tej podstawie wykształciły się nasze uwarunkowania genetyczne. Z czasem, postęp w rolnictwie i technologii umożliwił masową produkcję olejów roślinnych, a wykorzystanie olejów bogatych w Omega-6 stało się powszechne. To dlatego współczesna zachodnia dieta zawiera nadmiar Omega-6 w stosunku do poziomu Omega-3 (badania wskazują, że proporcja ta wynosi od 11:1 do 30:1!).

To zaburzenie równowagi ma ogromny wpływ na metabolizm. Nadmiar Omega-6 ułatwia rozprzestrzenianie się czynników chorobotwórczych wielu chorób, takich jak choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca, rak, otyłość, choroby układu odpornościowego reumatyczne zapalenie stawów i astma. Dla porównania, zwiększony poziom kwasów Omega-3 okazuje się mieć działanie hamujące rozwój tych chorób.

ciąg dalszy na następnej stronie ➔

Jak zapewnić organizmowi właściwą proporcję niezbędnych kwasów tłuszczowych?

- Dodaj oleju rzepakowego do oliwy z oliwek, z której przyrządzasz dressing do sałaty.
- Podaj rybę co najmniej dwa razy w tygodniu, jedz szczególnie ryby tłuste, takie jak łosoś, sardynki, makreła, śledź czy pstrąg.
- Jedz orzechy włoskie, siemię lniane.
- Zmniejsz ilość spożywanych olejów roślinnych, bogatych w kwasy tłuszczowe Omega-6.



Co należy wiedzieć o kwasach tłuszczowych? Omega-6 i Omega-3

z poprzedniej strony ➔

Dla zachowania równowagi pomiędzy kwasami tłuszczowymi Omega-6 i Omega-3 specjaliści od żywienia zalecają stosowanie „diety śródziemnomorskiej”. Zawiera ona duże ilości produktów pełnoziarnistych, świeżych warzyw i owoców, ryb, oliwy, i czosnku, a ponadto niewielkie ilości mięsa, które stanowi bogate źródło kwasów tłuszczowych Omega-6. Naukowcy stwierdzili, że tylko dieta mieszkańców Krety oraz tradycyjna dieta grecka przypomina dietę naszych odległych przodków pod kątem zawartych w niej ilości przeciwutleniaczy, nasyconych tłuszczów, tłuszczów jednonienasyconych, a także proporcji kwasów tłuszczowych Omega-6 i Omega-3, która w tym przypadku wynosi blisko 1 do 1.



Źródło:

Omega-6/omega-3 Essential Fatty Acid Ration The scientific Evidence, World Review of Nutrition and Dietetics, Redakcja: A.P.Simopoulos, L.G.Cleland

Bądź nawodniony latem

z poprzedniej strony ➔

klimatyzacji może potęgować stres u pracowników biur, a także wywoływać bóle głowy i uczucie senności. Klimatyzacja może także wysuszać skórę, co jest w szczególności spowodowane odwodnieniem.

Lato

Aby nie brakowało ci wody...

- Pij szklankę wody rano, tuż po obudzeniu i uzupełnij braki kilku ostatnich godzin.
- Wypij szklankę wody do każdego posiłku. Picie wody w czasie posiłku wspomaga trawienie.
- Nie czekaj z piciem aż poczujesz pragnienie; w momencie gdy ciało sygnalizuje pragnienie, jest już odwodnione.
- Pamiętaj o piciu wody przez cały dzień; miej butelkę wody na biurku.
- Dodaj smaku wodzie poprzez wzbogacenie jej plasterkiem cytryny, limonki, pomarańczy czy grejpfruta, albo odrobiną soku.
- Zamroź umyte owoce (takie jak brzoskwinie, mango czy gruszki) w foremce do lodu i dodawaj je w postaci zamrożonych kawałków do czystej wody.

Źródła:

Dr. Cholat. "Temperature, Air-conditioning, Hydration and Comfort at Work"; Service Central d'Appui en Sante au Travail d'EDF - GDF; 2006 Healthworks Corporate

Czy wiesz, że...



Krew zbudowana jest w 95% z wody, która umożliwia transport niezbędnych składników odżywczych do komórek ciała oraz usuwanie produktów przemiany materii z komórek. Odwodnienie może spowodować obniżenie ciśnienia krwi, w wyniku czego mózg otrzymuje mniejszą ilość płynów, wywołując uczucie zmęczenia i osłabienia. Właściwy poziom nawodnienia organizmu dzięki dużej ilości wypijanej wody wspomaga koncentrację oraz wyzwala energię.



Woda Eden - Twoje źródło dobrego samopoczucia w pracy



Energia | Zdrowie | Równowaga | Kreatywność | Koncentracja